



LE SOMMEIL

QUELQUES CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

À ÉVITER

- les activités physiques intenses avant de dormir,
- un dîner trop copieux,
- la télévision et tous types d'écrans dans son lit et stopper les 2h avant de dormir,
- les tracasseries et les disputes le soir,
- les stimulants.



Conseils : boire 1 verre de lait tiède ou 1 tisane à la Camomille le soir

À PRIVILÉGIER

- se coucher à heure régulière,
- se créer une habitude à la préparation au sommeil (tisane, douche tiède, brossage des dents, lecture),
- préférer le calme, la relaxation, la musique douce, la lecture,...
- assurer une chambre bien aérée,
- plutôt sans lumière,
- avec une température aux alentours de 18° C.



La sieste pourquoi pas ! mais avant 15h et pas plus de 20 minutes